

“שמרי נפשך, כוחך שמרי, שמרי נפשך”

(שיר משמר, נתן אלטרמן)

התמודדות עם החשיפה ברשתות החברתיות בעת הזו

הקצתה לאורח-

כולנו חווים עכשיו טראומה קשה, החדשות הרשמיות עצמן מספיקות כדי לזעזע אותנו עד תהום. התלמידים שלנו חווים את כל זה יחד עם חשיפה לסרטוני זוועה והשתקעות במסך וברשתות, מי יותר ומי פחות.

מערך זה פותח פתח לדבר על הנוכחות שלנו ברשתות בתקופה הנוכחית, על האחריות שלנו לשמור על נפשינו, על המושג "טראומה משנית" שנגרמת מצפייה בסרטונים ומנסה להפנות את התלמידים לנתיבים של עשייה.

לסיכום - הרב אוריאל ארצינו ופיון

נשלח לתלמידים שאלון גוגל (אנונימי) על הרגלי הצריכה בפאלפון בימים אלו.

• מצורף שאלון לדוגמא

1. **מאז פרוץ המלחמה, מה כמות השעות (במשוער) ביממה שאני נמצאת בנייד בנושא המצב?**

אופציות למענה: שעה-שעתיים לא יותר, 2-4 שעות, 4-8 שעות, מעל 8 שעות, אחר.

2. **על איזה צורך לתחושתך, השיה מול המסך בהקשר זה, באה לענות? (אפשר לענות על כמה אופציות)**

אופציות למענה: רצון להתעדכן ולהבין מה קורה, רצון להזדהות ולהרגיש שייכות, מתוך רגש של מחויבות לנפגעים וללוחמים, מכוח ההרגל, סיבה אחרת.

3. **האם נחשפת לתוכן שבדיעבד היית מעדיפה לא להיחשף אליו?**

אופציות למענה - כן, לא, אחר

איבוד בקבוצת השאלון

נציג לתלמידים את תוצאות השאלון במסך משותף, ונבקש מהתלמידים להגיב על התוצאות

נברר:

• האם לכן ציפיתם?

• האם יש שוני בין הזמן במסך בימי שגרה ובין זמן במסך בימי הלחימה שאנחנו נמצאים בהם? למה לדעתכם?



שימו לב אל הנשמה - אימנצ'ה ברג מנצח

נשמע נשאל ונלמד יחד את "שמרי נפשך" של נתן אלטרמן, וקטע מתוך הלכות מלכים לרמב"ם.

את השיר הבא כתב נתן אלטרמן ב-1965, לבתו, תרצה אתר. בשיר מתוארים הדברים המזיקים לבריאות הנפש והגוף ואף לעצם קיומו של האדם, ועמם התחינה והבקשה להישמר מהם-

שמרי נפשך, כוחך שמרי, שמרי נפשך
 שמרי חיך, בינתך, שמרי חיך,
 מקיר נופל, מגג נדלק, מצל חשך,
 מאבן קלע, מסכין, מציפורניים
 שמרי נפשך מן השורף, מן החותך
 מן הסמוך כמו עפר כמו שמיים
 מן הדומם, מן המחכה והמושך
 והממית כמי באר ואש כיריים
 נפשך שמרי ובינתך שער ראשך
 עורך שמרי, שמרי נפשך, שמרי חיך.
 [...]

האזינו לשיר בביצועה של חוה אלברשטיין:



שמרי נפשך העייפה, שמרי נפשך
 שמרי חיך, בינתך, שמרי חיך,
 שער ראשך, עורך שמרי, שמרי יופיך,
 שמרי ליבך הטוב, אמציהו בידיך

- מה ההבדל בין לשמור על החיים לבין לשמור על הנפש? מה יכול לפגוע בנפש? איך שומרים עליה?
- מה יכול לפגוע בנפש? איך שומרים עליה?

נלמד קטע מתוך דברים שכתב הרמב"ם במשנה תורה-

* ניתן ללמוד במשותף, וניתן לתת לתלמידים ללמוד את הדברים בחברותות, למתקדמים אפשר לקרוא את כל ההלכה או את כל הפרק *

"כל המתחיל לחשוב ולהרהר במלחמה ומבהיל עצמו עובר בלא תעשה
 שנאמר אל ירך לבבכם אל תיראו ואל תחפזו ואל תערצו מפניהם"

(הלכות מלכים ונלחמות ז' טו')

- מה ההבדל בין לפחד לבין להבהיל את עצמנו?
- מדוע לדעתכם אומר זאת הרמב"ם?
- איך שומרים על האיזון בין הצורך שלנו לדעת מה קורה, לבין השמירה על הנפש?
- אילו מעשים נכללים בעיניכם בגדר האיסור להבהיל את עצמנו כיום?
- מאילו מעשים יש להימנע?



מחקרים מלמדים אוחנו עיש מועג ענקרא "טראומה ענויה", זאת אומרת עגם צפיה בתכנים קשים באופן לא מבוקר ומתמשך עלולה להוביל לטראומה, בדומה לחשיפה למאורעות קשים באופן ישיר. נקרא עם התלמידים קמע שכחבה ליאת סביון, יוצרת, תסריטאית וכותבת תוכן:

"על כוח העל שלנו - הכוח הנדמה.

כוח הדמיון שלנו הוא מדהים. אנחנו יכולים לברוא עולמות שלמים בדמיון שלנו, להמציא המצאות יצירתיות שיכולות להפוך אחר כך לטכנולוגיה, לטרט, למוזיקה או כל יצירה. הכוח הזה יכול לעזור לנו אפילו להירפא ממחלות בעזרת חשיבה חיובית.

למעשה המוח שלנו לא מבדיל בין מה מציאות למה דימיון ולכן יש לכוח הזה השפעה מאוד חזקה על הגוף שלנו. כשאנחנו צופים באופן רצוף באירועים טראומטיים המוח שלנו מתחיל להרגיש שהוא חווה את הטראומה. הוא משדר לגוף שאנחנו נמצאים ברגעים האלה במצב סכנה מיידי ומתחיל להעלות את רמת האדרנלין. הלב פועם בקצב מהיר, כל השרירים דרוכים, הדם זורם במהירות ואנחנו חווים סטרס. בזמן סכנה אמיתי - כל אלה פועלים כדי לעזור לנו לברוח או להילחם. היכולת הזאת גורמת לאנשים לעשות את הבלתי יאומן ולהפוך לגיבורי על של ממש, להציל, להילחם או לברוח ולהינצל.

אבל! כשאנחנו צופים באירועים טראומטיים כאלה במסכים, אנחנו לא באמת זקוקים להגנה הזאת של הגוף והאדרנלין לא משתחרר, הוא מתחיל לפגוע בנו. הוא גורם לגוף שלנו לפרוק אותו החוצה בהתפרצויות של התקפי חרדה, לחץ בחזה, קוצר נשימה ועוד.

אנחנו לא צריכים להיות מנותקים ממה שקורה. זה חשוב להתעדכן בחדשות ולהיות מודעים. בנינו ובאופן מבוקר. אנחנו צריכים לזכור שיש הרבה אנשים שזקוקים לנו עכשיו ואנחנו לא יכולים לעזור להם אם נכנס למצוקה ולקיפאון בעצמנו.

תשמרו על עצמכם ועצמכן מפני סירטונים אלימים ושהות ממושכת מול מסכים. במקום זה - נסו לחשוב איך לעזור לקרובי משפחה, שכנים, חברים. מה הדבר הקטן הזה שאפשר לעשות למען הקהילה שזקוקה לנו. שיחה, התנדבות, הכנת אוכל, עזרה לקשישים - כשתהיו פנויים ממסכים תוכלו להתפנות לעזור.

החוסן שלנו חשוב, זמן עשייה במקום בהייה!"

אלו אינן מטרות?

יש לנו צרכים אמיתיים כשאנחנו פונים לרשתות בתוך החוסר האונים אנחנו מחפשים מידע שייתן לנו תחושת שליטה במצב. כמו כן בימים של שגרה אנחנו פונים לזמן במסך ולכן גם עכשיו זה משהו שאנחנו עושים. ונוסף לזאת אנחנו גם רוצים להרגיש חלק ושייכות למה שקורה סביבנו.

מה שאנחנו צריכים לשים לב אליו, זה שאנחנו שומרים על הנפש שלנו ולא יוצרים לעצמנו "טראומה משנית". הרשתות החברתיות מציפות תוכן באופן לא מווסת והמידע או הסרטונים (באפליקציה כמו טיקטוק למשל) מופיעים באופן מידי ואין לנו שליטה, האם להפעיל או לא להפעיל את הסרטון הבא, אלא הוא מיד מתחיל לפעול.

ואחרי שנחשפנו, לבדוק מה עובר עלינו, לא להתבייש לשתף ולא להישאר עם המועקה לבד. לפנות למבוגרת משמעותית. שיידעו לתמוך ולהציע עזרה באופן ישיר או להפנות למי שמיומנים לכך.

מה עושים?

- לעבור על האפליקציות שלנו ולבחור מה מתאים לזמנים אלו ואיזה אפליקציות למחוק
- למסגר לעצמנו זמנים ביום שאנחנו עושים עוד דברים
- לבחור זמנים שלא עסוקים בחדשות

לא יהיה ניצחון של האור על החושך כל עוד לא נאמץ את האהבה הפשוטה.
 שבמקום אהבת החושך, אלינו אהבתי את האור

(א.צ. גוריון)

נהפוך את "זמן המסך" שלנו למעודד ומעצים. למשל:

- להכין ולהפיץ סרטונים מעודדים
- להכין ולהפיץ חומרי הסברה
- לייצר מפגשים דיגיטליים – להזמין אנשים מהעולם לשמוע מה עובר עלינו כנוער ישראלי



וכמובן- נעסיק את עצמנו ונפעל- כל אחד ואחת בדרך שלכם. למשל-

להתנדב,

לעשות ספורט,

לצאת להיות עם חברים,

להתפלל,

לשיר, ועוד...